Vanemlikud oskused ja nende õppimine

Auli Andersalu-Targo
Perekeskuse Sina ja Mina koolitaja
koolipsühholoog

Perekeskus Sina ja Mina

SISSEJUHATUS

- Lapsevanemaks olemine ei pea olema selge iseenesest, vaid see on õpitav.
- Vanemlike oskuste teadlik omandamine aitab vähendada vanemaks olemise stressi.
- Lapsed on oma olemuselt heatahtlikud, soovides vanemate ootustele vastata ja vanemad soovivad olla õnnestunud vanemad.

Lapsevanemaks olemist mõjutavad

- **Lapsevanemaks olemine on mõjutatud:** ...

... vanema isiklikest lapsepõlve kogemustest – kiindumussuhe ja kasvatusstiilid

... vanemat hetkel ümbritsevast maailmast – pereelu areng, soostereotüübid, ühiskondlikud hoiakud

... vanema ootused lapse suhtes – ettekujutus sellest, milline laps peaks olema

* Need, kes mineviku unustavad, on mõistetud seda kordama. (O. James)

Lapsevanemaks õppimine

- **Lapsevanemaks on võimalik õppida** ja see toimub kergemini, kui:

- vanem on ise sellest huvitatud

- vanemal on tahe õppida

- vanem tegeleb teadlikult õppimisega

- vanem teab, millised on tema jaoks parimad õppimise viisid

* Lapse varane kogemus vanematepoolse armastuse ja hoolivuse väljendumisest.

Lapsevanema oskused

- Suhtlemisoskused, mis muudavad lastega koos olemise ja pereelu nauditavaks.

- **Kontakti loomine** lapsega
- - lapsele annab turvatunnet ja rahuldab tema kuuluvusvajadust
- - vanema jaoks tähendab kindlustunnet, et lapsega saab suhelda ka keerulistes olukordades

Lapsevanema oskused

- **Selge eneseväljendus**, mis toetab ehedaid suhteid.

- **Mina-sõnumeid kasutades** oma vajadustest, mõtetest, arvamustest, tunnetest, soovidest rääkimine muudab suhtlemise selgemaks.
- - laps õpib vanemat tundma ja suureneb tema valmisolek vanemaga koostööd teha
- - vanem saab oma tegelikke mõtteid väljendades õpetada lapsele väärtusi

Lapsevanema oskused

- **Kuulamine**, mis on kõigis suhetes hädavajalik oskus.

- **Toetav kuulamine**, mis julgustab last end avama
- - laps saab julgust rääkida
- - vanem saab väljendada siirast huvi lapse vastu

- **Aktiivne kuulamine**, mis aitab suurendada mõistmist ja aitab rahuneda
- - laps tunneb, et vanem püüab teda mõista
- - vanem saab lapsest paremini aru

Lapsevanema oskused

- **Kehtestamine** aitab tekkinud pingetega toime tulla
- - lapsele ei mõju süüdistavalt ja suurendab tema valmisolekut oma käitumist muuta
- - vanem saab enda jaoks olulisi piire seada ning vajadusi rahuldada

- **Konfliktide lahendamine ja vahendamine** tähendab koos sobivate lahenduste otsimist
- - laps õpib ise lahendusi leidma ja vastutust võtma
- - vanem saavutab suurema autoriteetsuse

Lapsevanema oskused

- Oskuste kasutamine aitab ennetada suuremaid probleeme ja luua rohkem neid hetki, kus pereliikmed naudivad teineteise seltsi.

- Vanemaks olemisest tekkiv õnnetunne – vanem ei saa teha oma last õnnelikumaks kui ta ise on.

- Vanemal ja lapsel on suhe, mida väärtustada ja hoida. See saab jääda terveks ja kumbki saab selles areneda oma parimal moel. (Th. Gordon)

PEREKESKUS SINA JA MINA

www.sinamina.ee

- Tasuta e-nõustamine
- Tasuta e-loengud
- Individuaal- ja grupinõustamine
- Lühikoolitused lastekasvatuse ja peresuhete teemadel
- Lapsevanemate suhtlustreening Gordoni perekool